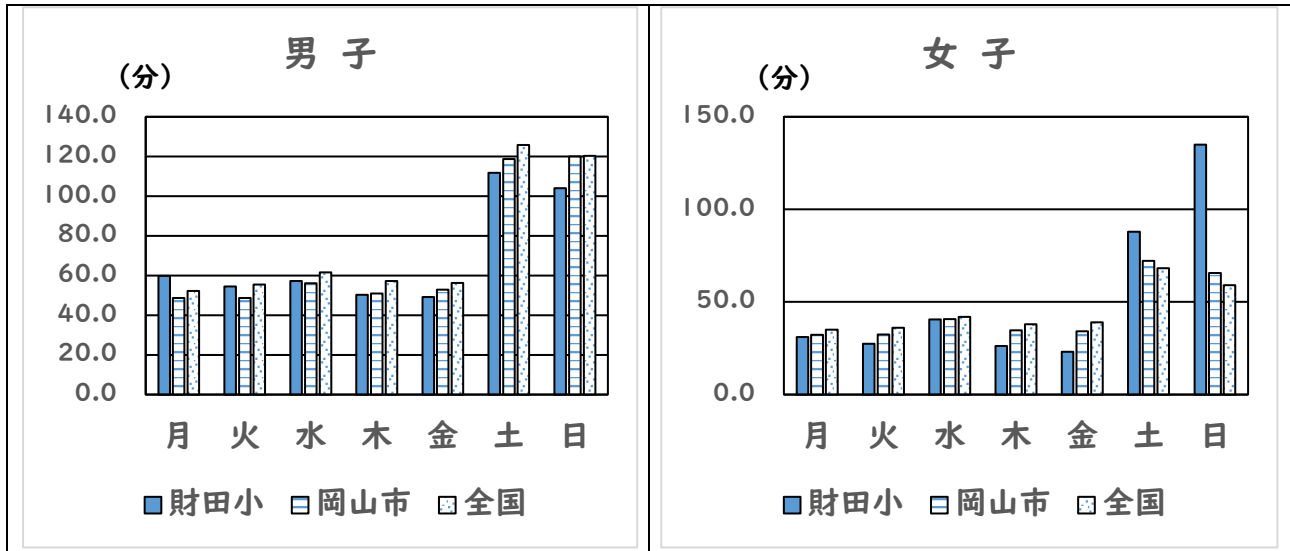


家でも学校でも運動に親しむことから運動習慣の定着へ

学校名	岡山市立財田小学校		校長名	小川 和秀	
児童生徒数	457人	学級数	21	教職員数	45人

< 体育の授業以外の運動やスポーツの時間（曜日別） >
 （令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から）



1 児童生徒の実態

本校の新体力テスト結果では、「握力」や「長座体前屈」が全学年を通じて市・国の平均を下回る傾向にあり、基礎体力の向上が課題となっている。また、運動習慣の「二極化」が顕著であり、1週間の総運動時間が「0分」の児童の割合が男子で13%、女子で20%に達しており、全国平均と比較しても「全く運動をしない層」の割合が高い。特に女子においては、週420分以上運動する層がいる一方で、3分の1以上が週60分未満にとどまっている実態がある。

2 取組の概要

児童が自らの体力の課題を客観的に把握し、主体的に運動習慣を改善できるよう、本校では「自分の実態を知る」ことを起点とした段階的な取組を展開した。まず、新体力テストの結果から判明した本校の「強み」と「柔軟性・筋力」の課題を校内放送で全校児童に伝え、改善の必要性を共有した。

これを受け、家庭やスキマ時間で手軽に取り組める「運動だんご」カードを導入した。取組のハードルを下げるため、運動委員会の児童が「片足立ち10秒」や「座らずに靴下を履く」といったメニューを実際に実演する動画を制作し、給食時間に放送して全校へ広めた。カードは3日間達成するごとに「だんご」に色を塗り、3つ並ぶと「くし」を刺して完成させる仕組みとし、視覚的な達成感を味わえるように工夫した。



さらに、この取組をより活性化させるため、学年集会を開いてカード内の種目でクラス対抗の対決を行うなど、友達と競い合いながら楽しく運動に親しむ場を設定した。

また、学校内での運動機会を充実させるため、お昼休みの体育館を活用した「運動サーキット」を開催した。サッカー、バスケットボール、平均台、跳び箱、フラフープ、マット運動の6つのゾーンを設置し、特定のスポーツに偏らず「投げる・跳ぶ・回る・道具操作」といった多様な動きを体験できるように構成した。この運営は運動委員会が主体となって行い、明るい音楽を流して雰囲気をつくとともに、児童による安全確認や誘導を行うことで、全校児童が安心して自分たちで作り上げる運動行事として定着を図った。



3 成果

今回の取組を通じて、本校の課題であった「運動習慣の二極化」の改善に向けた新たな一歩を踏み出すことができた。

家庭でのスキマ時間を活用した「運動だんご」では、保護者から「いつもあまり運動に向かわない子どもが、だんごに色を塗ることを楽しみにして、一生懸命取り組んでいる姿が見られたので本当によかった」という肯定的な声が寄せられた。これは、日常動作の延長にあるスモールステップのメニューが、運動を「義務」から「手軽な遊び」へと変え、平日における運動機会の確保に繋がった成果といえる。

さらにこの取組が個人の活動に留まらず、クラスや学年全体へと広がり、児童のやる気を促進することができた点も成果である。具体的には、クラスのちょっとした時間や学年集会などの場を活用して「だんご種目」の対決や交流活動を仕組んだことで、家庭での取り組みを友達と共有し、認め合う場が生まれた。こうした集団での盛り上がり「次はもっと記録を伸ばしたい」という主体的な意欲を後押しし、運動だんごに取り組む習慣化を図ることができた。

また、学校での「運動サーキット」においても、運動委員会による明るい雰囲気づくりや多様な種目設定により、児童が自律的に体を動かす喜びを味わうことができた。実施日の下校時には、児童から「今日の運動サーキット、すごく楽しかった！」と笑顔で声をかけられる場面もあり、運動を「心地よいもの」として捉える態度が学校全体に浸透しつつある。



4 課題・今後の取組に向けて

今回の実践を通して、運動に意欲的でない児童が「運動の楽しさ」を味わう第一歩を踏み出せたことは大きな成果であった。しかし、依然として新体力テストの結果で浮き彫りとなった「握力」や「柔軟性」という本校の課題を、数値として根本的に改善するまでには至っていないのが現状である。

今後は、児童が自らのテスト結果をより自分事として捉え、明確な目標を持って運動に取り組めるよう、運動だんごで行う種目について教員側で考えていくことや課題改善に特化した運動サーキットの新しいコースを提案していく必要がある。具体的には、握力強化に繋がる「ぶら下がり」や「投げる動き」、柔軟性を高める「ストレッチ要素の強いマット運動」などを現在のコースに重点的に配置し、日々の遊びが新体力テストでの記録向上に直結することを児童自身が実感できる仕組みを整えていきたい。そしてそれが運動習慣の定着に向かっていけばよいと考える。

今後の課題は、高学年で進みやすい「運動離れ」をいかに防ぎ、生涯にわたる健康習慣として定着させるかである。低学年からの成功体験を積み上げ、児童が自律的に体を動かしたくなる環境づくりをさらに推進していきたい。